

BAŞARISIZ MISINIZ YOKSA

UYKUSUZ MUSUNUZ?

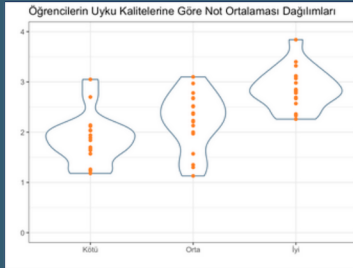
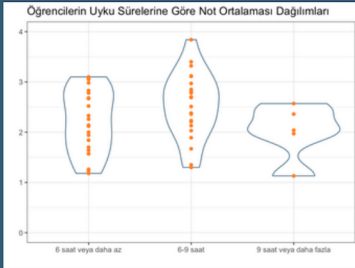
Öykü Şölen KARAKAYA
oskarakaya@ogr.eskisehir.edu.tr

ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Fen Fakültesi - İstatistik Bölümü

Günümüzde, yoğun tempolu yaşam tarzları ve sürekli olarak artan iş yükü, birçok kişinin uykuyu düzenini ihmal etmesine neden olmaktadır. Ancak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve başarıya ulaşmak için yeterli uykuyu almak son derece önemlidir. Uykuyu ve başarı arasındaki ilişki, genellikle göz ardı edilen ancak kritik bir faktördür.

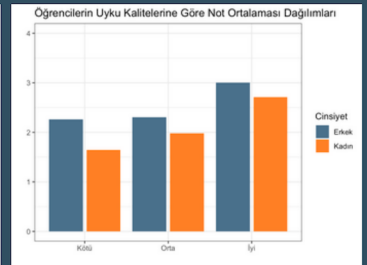
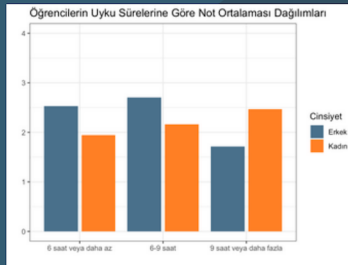
UYKU SÜRESİ Mİ, UYKU KALİTESİ Mİ?

Einstein'dan Edison'a, Da Vinci'den Gates'e birbirinden ünlü isimlerin uykuyu alışkanlıkları farklılık gösterir. Einstein 10 saatte rekor kırarken, Da Vinci "Uberman" uykusunu tercih ediyor. Gates ideal uykuyu süresini korurken, Tesla ve Edison kısa kısa uykularla yetiniyor. Her biri kendi tarzında başarıya ulaşsa da, soru şu: Dâhilerin sırrı uykuyu kalitesinde mi, süresinde mi saklı?



Eskişehir Teknik Üniversitesi Fen Fakültesi öğrencilerinin anket sonuçlarına göre uykuyu süresine bağlı not ortalaması dağılımından uykuyu süresi ve akademik başarıları arasında net bir yorum yapmak mümkün değilken, uykuyu kalitesi ve not ortalamaları dağılım grafiğine bakıldığında uykuyu kalitesi arttıkça not ortalamalarının da arttığı gözleniyor.

Ancak kadın ve erkek öğrencilerin not dağılımlarını ayrı ayrı incelediğimizde kadın öğrencilerin hem uykuyu süresinin hem de uykuyu kalitesinin artışına göre not ortalamalarının arttığını, erkek öğrencilerin düzenli not artışının uykuyu kalitesine göre olduğu çıkarımını yapabiliriz.



Sonuç olarak, uykuyu kalitesi mi, uykuyu süresi mi daha önemli sorusuna, bireyin uykuyu kalitesi yüksek olduğu sürece uykuyu süresi bireyin ihtiyaçlarına ve yaşam tarzına bağlı olarak değişebilir. Buna bağlı olarak <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/> sitesinde yayınlanan makalede uykuyu kalitesini arttırmak için 5 öneri paylaşılmıştır.

Güneşe çıkın

Uykuyu düzeni oluşturun

Parlak aydınlatmalardan uzak durun

Kafeinden kaçın

Gün içi uykularını sınırlayın